

《如何快速变老》背后的养生启示

肚子越大,脑子老得越快

经常失眠的人老得快

析了兴趣和衰老之间的关系。他说,对任何事物失去兴趣,会让人快速变老。

中国心理卫生协会老年心理专业委员会副主任刘颂表示,一个有兴趣爱好的人,会常把“我喜欢”“有意思”这类积极的话挂在嘴边,心态会越来越年轻,人也会越来越有活力。

王渝生本人就是很好的例子。80岁的他喜欢发视频做科普,和年轻网友一起聊中国古代的科技文明;他也乐意回母校参加校友会,和年轻人一起交流。闲暇时,他还会陪儿子去骑马,和亲友聚会聊天……这些丰富的活动构成了他的生活日常。

刘颂建议,对老年人来说,年轻时的兴趣爱好一定要坚持,年轻时没有的兴趣也可以逐步培养,如养花、跳舞、摄影等。



兴趣是最好的抗衰老宝

在片中,王渝生还分

在短片中,王渝生笑着调侃:想要快速变老,就要学会留“啤酒肚”。

北京朝阳医院内分泌科副主任医师潘清蓉表示,“啤酒肚”是加速男性衰老的主要因素之一。肚子上的肥肉不仅会损害血管、心脏,还会对大脑产生负面影响,“肚子越大的人,脑子老得越快”。

北京小汤山医院有氧运动中心主任牛国卫补充说,“啤酒肚”有软硬之分。一种是手感偏软的,这种“啤酒肚”相对好减。但如果热量严重过剩,体内脂肪堆积在腹部,引起皮下脂肪过厚,久而久之,腹部就会变硬,这种“啤酒肚”则相对难减。想要减掉“啤酒肚”,最好的方法是运动,中老年人可选择快走,每次一定要连续走半小时以上才有效。

视频平台B站日前为“五四青年节”推出了一个短片——《如何快速变老》(扫描文后二维码,观看短片),一夜火遍全网。短片的主讲人是中国科技馆原馆长、80岁的王渝生教授。在4分多钟的视频里,王渝生正话反说,以“教人快速变老”的口吻探讨如何对抗衰老。

在专家看来,视频中提到的啤酒肚、失眠等,确实是加速衰老的主要因素。只有针对性地调理个人体质、改善生活习惯,才能延缓变老的进程。(摘编自《每日经济新闻》《武汉晚报》)

■食疗药膳

牛奶枇杷杏仁露 润肺止咳

时下枇杷大量上市,中医认为,枇杷有润肺、止咳的功效。在这,给大家推荐一款时令养生美食——牛奶枇杷杏仁露。

具体做法是:取枇杷5个,苦杏仁3克,鲜牛奶200毫升。将枇杷去皮、核备用,苦杏仁去皮、尖,炒至微香。把枇杷、杏仁、牛奶倒入料理机,搅拌成露即可。这道美食有润肺止咳、生津止渴、润肠通便的作用,可用于肺燥咳嗽(表现为反复咳嗽、咳黄痰,伴有口干、咽痛、便秘等症)、肠燥便秘(表现为大便干结、腹中胀满、口干口臭、面红身热、心烦不安等)者。(广州中医药大学第一附属医院药学部副主任药师 谭汉添)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

看了报纸要说话,
不能浪费表情!

别怕坐冷板凳 有人给你递话筒

快乐老人报是个大舞台,大家一起玩一起嗨

所有栏目您都可以参与,有些版面更是只发读者来稿
有各种各样的俱乐部,还有大量免费活动和公益讲座
每个人都能找到自己的圈子和朋友

除了新闻热线,编辑记者的电话、邮箱也放在版头

还有专门的QQ群、微信群,大事小事都能跟我们唠嗑
心灵零距离。



百岁婆婆喜欢打麻将

几天前,山西省临汾市金殿镇的马金枝刚过完百岁生日。当天,邻里乡亲们纷纷前往祝寿。为了让马金枝开心,儿女们一致决定,寿宴不收任何礼金,凡是来祝寿的,都可入座吃饭看戏。

虽已百岁高龄,但马金枝的身子骨依然硬朗,头脑清晰,耳不聋眼不花,走路不用拄拐杖。在家人看来,马金枝这一生先苦后甜,至今还保持着勤俭节约的好习惯。饮食方面,她从不挑食,以素食为主。这些年,家人不让马金枝帮忙做家务,她实在闲不住,

重新捡起了缝缝补补的手艺活。闲下来时,她会拿出针线盒,麻利地穿好针线,慢条斯理地做起手工活。

提及兴趣爱好,马金枝笑着说,自己喜欢打麻将,天气好的时候,就会出门找老伙计们打几圈麻将,“动动脑子,人也开心”。(山西临汾 马才清)



■养生学堂

雨水多心情差,自我调理先祛湿

问:近来天气多变,雨水天气多,我时常感到心情低落、精神不振,请问这是为什么呢?(广东深圳 黄女士)

答:从中医学角度来看,这是由于湿气困扰人体所致。阴雨天里,自然环境中水湿浓重,侵犯人体后易产生“内湿”。内湿一旦过盛,会阻滞气机运行,导致肝气郁结、神疲乏力。想要祛除内湿,可以适当喝点山药薏米粥。具体做法是:取山药60克(打粉),薏苡仁30克。先将薏苡仁洗净煮

至将熟,然后调入山药粉,改用小火继续煮至粥熟即可。

此外,还可配合按摩行间穴、太冲穴来疏肝理气。行间穴位于足背第一、二脚趾间趾蹼后缘的赤白肉际处,太冲穴位于足背侧第一、二跖骨结合部之前的凹陷中,每次按摩10—20分钟即可。(广东省中医院心理睡眠科主任 李艳)

